



Cuestionario:

¿Cuál es su
relación con el
tabaco?

Descubra qué tan
preparado está para
hacer algún cambio.



Cuestionario:

¿Cuál es su relación con el tabaco?

Indicaciones: Lea cada fila y marque el círculo debajo de la afirmación que mejor se adapte a su respuesta. Al final del cuestionario, verifique qué columna tiene más círculos marcados.

Independientemente de los productos de tabaco o vapeo que use y de la frecuencia con la que los use, es probable que haya pensado en cómo encajan en los planes y objetivos que tiene para su vida. Responda este cuestionario para obtener más información sobre cómo ve el tabaco y qué tan preparado está para hacer algún cambio.

	1	2	3	4	5
¿Qué sabe sobre los efectos del tabaco en la salud?	No se me ocurre ninguna consecuencia. ☐	Provoca cáncer. ☐	Provoca cáncer y muchas otras enfermedades crónicas. ☐	Es malo para mi salud, mi bolsillo y mi capacidad para encontrar trabajo, y puede perjudicar a otras personas mediante la exposición al humo ambiental del tabaco. ☐	El tabaco no tiene nada de positivo. ☐
¿Con qué frecuencia piensa en los efectos del consumo de tabaco sobre la salud?	En el último año, no he pensado en cómo afecta a mi salud. ☐	Solo de vez en cuando pienso en cómo afecta a mi salud. ☐	A veces pienso en cómo afecta a mi salud, quizá una vez al mes. ☐	Cada semana pienso en cómo afecta a mi salud. ☐	Todos los días pienso en cómo afecta a mi salud. ☐
Cuando imagina la vida sin tabaco, ¿cómo se siente?	Cuando me imagino la vida sin tabaco, me molesta. ☐	Cuando imagino la vida sin tabaco, creo que podría ser algo bueno. ☐	Cuando imagino la vida sin tabaco, pienso en cómo hacer ese cambio. ☐	Cuando imagino la vida sin tabaco, me siento listo para hacer ese cambio pronto. ☐	Prefiero una vida sin tabaco. ☐
¿Qué está haciendo ahora para cambiar su consumo de tabaco?	Me gusta y no creo que deba cambiar. ☐	Tengo algunas preocupaciones, pero no estoy listo para hacer ningún cambio. ☐	Hablé con mi proveedor de atención de salud y estamos trabajando en un plan para tratarlo. ☐	Estoy trabajando con mi proveedor y probando medicamentos para el tratamiento del tabaquismo, como la terapia de reemplazo de la nicotina (NRT). ☐	Uso NRT u otros medicamentos para estar cómodo y no consumir tabaco. ☐
¿Cuándo fue la última vez que intentó dejar el tabaco?	No he pensado ni intentado dejar de fumar en el último año. ☐	He pensado en reducir el consumo o dejar de fumar, pero no lo he intentado. ☐	Este año he intentado reducir la cantidad, pero sigo fumando lo mismo. ☐	Reduje el consumo y fumo menos que hace un año. ☐	Dejé de fumar por un día o más al menos una vez el año pasado. ☐
¿Qué hace cuando no puede fumar ni consumir tabaco?	Evito las situaciones en las que no puedo consumir tabaco. ☐	A veces evito las situaciones en las que no puedo consumir tabaco. ☐	Puedo sobrevivir a lugares o situaciones en los que no puedo consumir tabaco. ☐	Sé cómo estar a gusto en lugares libres de humo. ☐	Busco lugares libres de humo. ☐
¿Cómo responde usted cuando su proveedor de atención de salud le menciona el tabaco?	Si un proveedor de atención de salud me pregunta sobre mi consumo de tabaco, le digo que no me interesa hablar de ese tema. ☐	Si un proveedor de atención de salud me pregunta sobre mi consumo de tabaco, le digo que me preocupa hacer un cambio. ☐	Si un proveedor de atención de salud me pregunta sobre mi consumo de tabaco, estoy dispuesto a hablar al respecto. ☐	Si un proveedor de atención de salud lo recomienda, estoy dispuesto a recibir asesoramiento y medicamentos para el tratamiento del tabaquismo (como la NRT). ☐	He trabajado con mi proveedor de atención de salud y tengo un plan para dejar de fumar o ya uso medicamentos, como la NRT, la vareniclina (Chantix) o el bupropión SR (Zyban o Wellbutrin). ☐
Total (sume cada columna)					

Hoja de respuestas del cuestionario

Tengo la mayor cantidad de círculos en	Disposición para hablar sobre el tabaco	Comentarios
1	No está preparado/ no está interesado	- Según sus respuestas, cambiar su consumo de tabaco o vapeo no es algo que esté listo para hacer o que le interese en este momento. ¡Usted es el único que puede decidir si lo trata! - Si piensa en hacer un cambio en su consumo de tabaco o vapeo, comuníquese con un consejero o proveedor de atención de salud para recibir información sobre sus opciones. El cambio puede ser una colaboración y hay muchas opciones para ayudarlo en el proceso. - Mientras tanto, puede probar la NRT para estar cómodo en lugares o situaciones en los que no esté permitido el consumo de tabaco, como el metro, su apartamento (en viviendas libres de humo), donde trabaja o cuando se divierte en espacios públicos.
2	Lo está pensando	- Según sus respuestas, ha reflexionado un poco sobre su consumo de tabaco y es posible que sea consciente de cómo lo está afectando. Esto no significa que esté dispuesto a hacer algo diferente, pero sí que sabe los efectos perjudiciales del consumo de tabaco y que puede tener algunas preocupaciones al respecto. ¡No está solo! Muchas personas que consumen productos de tabaco están preocupadas por el impacto que tiene en su salud, incluso si no están dispuestas a hacer nada al respecto o no sepan por dónde empezar. - Hablar con un proveedor de atención de salud, un consejero o un amigo puede ayudarlo a aclarar sus objetivos sobre el consumo de tabaco. No tenga miedo de sacar el tema, incluso si lo ha hablado recientemente. - Pregunte sobre el uso de la NRT para estar cómodo en lugares o situaciones en los que no se permite el consumo de tabaco o vapeo para que pueda vivir su vida sin el malestar de la abstinencia de la nicotina.
3	Se está preparando para eso	- Según sus respuestas, es consciente de los peligros del consumo de tabaco y está abierto a opciones. Es posible que ya haya empezado a fijarse algunos objetivos o que incluso esté comenzando a consumir menos tabaco cada día. - Si aún no lo ha hecho, podría ser útil hablar con un consejero o con un proveedor de atención de salud sobre los medicamentos que pueden facilitarle el proceso, incluyendo la NRT, para lidiar con el malestar de la abstinencia o manejar las ganas de consumir tabaco o vapear. - La mayoría de los planes de seguro médico cubre algunos medicamentos para el tratamiento del tabaquismo. Medicaid cubre series ilimitadas de NRT, vareniclina o bupropión SR. - Considere la posibilidad de hablar con sus compañeros de trabajo, amigos y seres queridos sobre sus planes para que le den ánimos y apoyo en el camino.
4	Medidas que se deben tomar	- Según sus respuestas, ya está en vías de cambiar su consumo de tabaco y está tomando medidas para reducirlo o dejarlo. ¡Felicitaciones por los pasos que ha dado! - Este es un momento importante para recibir apoyo para seguir con sus objetivos trabajando con su proveedor de atención de salud, consejero y red de apoyo. - Si tiene alguna recaída, revise por qué comenzó este camino y pida más ayuda. Tenga a mano cualquier forma de NRT que prefiera para que se sienta cómodo en lugares o situaciones en los que no se permita el consumo de tabaco o vapeo.
5	Seguir con el cambio	- Cambiar el consumo de tabaco es una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su salud en general. Según sus respuestas, va por buen camino. - Sean cuales sean los motivos que lo han llevado a hacer este cambio, ha mantenido sus objetivos. Siga usando su sistema de apoyo y comuníquese siempre que crea que podría beneficiarse de más ayuda o ánimo. - Puede usar la NRT de forma segura todo el tiempo que la necesite como apoyo de los medicamentos.